

СОГЛАСОВАНО:

Старшая медсестра МДОБУ детский сад
комбинированного вида №21
города Лабинска

_____ Думчикова М.Э.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОБУ детский сад
комбинированного вида №21
города Лабинска

_____ Дудко Е.Н.

РАСКЛАДКА К ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Меню – 1 день

Прием	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
						Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Неделя 1														
День 1														
завтрак:	Макаронны отварные с маслом и сыром			95	120	7,13	9,95	8,14	12,72	25,31	40,16	219,86	247,48	415 сб. рец.
	макаронные изделия	30	40											
	масло сливочное	3	5											
	сыр	14	18											
	Овощи порционные			40	60	0,24	0,32	0,03	0,04	0,50	0,70	4,00	5,00	42 орг. дет. пит.
	огурцы или помидоры свежие	45	65											
	Хлеб пшеничный с маслом			20/5	25/5	1,60	2,40	4,60	4,60	9,90	14,90	87,00	111,00	1 сб. рец.
	хлеб пшеничный	20	25											
	масло сливочное	5	5											
	Чай с сахаром			180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33	48,00	53,33	56 азб. пит.
чай заварка	0,45	0,55												
сахар	6	7												
вода	180	200												
второй завтрак:	Сок фруктовый	110	110	110	110	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	60,00	60,00	437 кар. блюд
итого за завтрак:						9,47	13,17	12,87	17,46	57,81	79,19	418,86	476,81	
обед:	Суп крестьянский			150	200	1,80	2,60	4,70	6,00	13,80	17,00	128,10	154,00	203 рец. бл.
	картофель:													
	01.09 - 31.10	70	80											
	31.10 - 31.12	76	86											
	31.12 - 28.02	80	90											
	29.02 - 01.09	90	100											
	пшено	6	8											
	морковь	10	12											
	лук	10	12											
	зелень	2	3											
	масло сливочное	2	2											
	масло растительное	1	1											
	мясо	15	16											
	вода	130	150											
Плов с мясом			160	180	13,08	18,40	19,17	26,58	27,43	39,70	185,00	302,35	88 алгоритм	
мясо	75	85												
рис	30	40												
обед:	морковь	12	15											
	лук	10	12											
	масло сливочное	2	3											
	масло растительное	2	2											
	вода	50	75											
	Салат из свежих помидоров с луком			40	60	1,11	1,48	2,32	2,47	4,30	5,70	41,00	48,00	32 азб.пит.
	помидоры свежие	35	55											
	лук	10	13											
	масло растительное	2	2											
	Компот из сухофруктов			150	180	0,20	0,40	0,00	0,00	17,70	20,40	64,80	80,50	92 алгоритм
	сухофрукты	11	13											
	сахар	5	6											
	вода	150	180											
Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	120 алгоритм	
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алгоритм	
итого за обед:						19,28	26,89	26,66	35,66	86,83	113,40	530,90	728,85	
полдник:	Булочка "Вигьба"			60	70	6,00	7,00	5,20	7,82	29,12	32,60	174,00	202,00	134 азб. пит.
	мука пшеничная	41	48											
	молоко	15	20											
	яйцо	6	6											
	сахар	4	5											
	дрожжи	0,7	0,9											
	масло сливочное	2	2											
Молоко кипяченое	150	180	150	180	3,77	4,35	3,25	3,75	6,20	7,20	70,00	81,00	89 алгоритм	
итого за полдник:						9,77	11,35	8,45	11,57	35,32	39,80	244,00	283,00	
Итого за день:						38,52	51,41	47,98	64,69	179,96	232,39	1193,76	1488,66	

Меню – 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	
Неделя 1														
День 2														
завтрак:	Каша геркулесовая молочная			150	200	4,60	9,30	4,35	7,50	19,40	36,20	155,20	205,40	96 алгоритм
	молоко	130	150											
	крупа геркулесовая	15	17											
	сахар	4	5											
	вода	20	50											
	масло сливочное	3	4											
	Хлеб пшеничный с маслом			20/5	25/5	1,60	2,40	4,60	4,60	9,90	14,90	87,00	111,00	1 сб. рец.
	хлеб пшеничный	20	25											
	масло сливочное	5	5											
	Кофейный напиток на молоке			180	200	4,52	4,83	3,91	4,18	17,04	19,11	122,40	134,44	57 азб. пит.
кофейный напиток	1,8	2,25												
молоко	130	150												
сахар	5	6												
вода	50	50												
второй завтрак:	Фрукты свежие	102	105	102	105	0,41	0,42	0,41	0,42	10,00	10,30	48,00	49,00	847 сб. рец.
итого за завтрак:						11,13	16,95	13,27	16,70	56,34	80,51	412,60	499,84	
обед:	Суп с мясными фрикадельками			150/15	180/20	4,06	7,32	6,49	8,41	8,60	8,80	127,00	162,00	209 сб. рец.
	картофель:													
	01.09 - 31.10	60	70											
	31.10 - 31.12	66	76											
	31.12 - 28.02	70	80											
	29.02 - 01.09	80	90											
	морковь	12	15											
	лук	12	15											
	зелень	2	3											
	мясо	25	30											
	яйцо	3	3											
	вода	130	150											
	масло растительное	3	4											
	Тефтели из печени с рисом			60	80	12,06	16,08	4,14	5,52	1,68	2,24	91,80	122,40	52 рецептура
	Рис	12	20											
	субпродукты	75	93											
	морковь	13	17											
лук	13	17												
молоко	10	15												
яйцо	30	30												
масло растительное	4	5												
Картофельное пюре			120	150	3,86	3,95	4,20	4,43	22,32	24,80	144,00	147,00	694 сб. рец.	
картофель:														
01.09 - 31.10	140	180												
31.10 - 31.12	145	185												
31.12 - 28.02	160	200												
29.02 - 01.09	170	210												
молоко	20	30												
масло сливочное	3	4												
Салат овощной			40	60	0,27	0,38	0,03	0,05	0,57	0,84	4,57	6,00	155 орг. дет. пит.	
капуста свежая	20	30												
лук	5	7												
помидор свежий	15	20												
огурец свежий	15	20												
зелень	2	3												
масло растительное	2	3												
Компот из свежих фруктов			150	180	0,16	0,18	0,16	0,18	11,90	14,40	51,00	61,00	90 алгоритм	
фрукты свежие	35	45												
сахар	5	6												
вода	150	180												
Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	120 алгоритм	
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алгоритм	
итого за обед:						23,50	31,92	15,49	19,20	68,67	81,68	530,37	642,40	
полдник:	Пудинг творожный со сметаной			110/20	130/20	16,00	20,90	13,02	16,00	21,10	26,40	184,00	215,60	59 рец.бл.
	творог	75	95											
	рис	5	7											
	яйцо	10	10											
	молоко	10	20											
	сахар	4	5											
	масло сливочное	2	3											
Молочный продукт	150	180	150	180	3,77	4,35	3,25	3,75	6,20	7,20	70,00	81,00	89 алгоритм	
итого за полдник:						19,77	25,25	16,27	19,75	27,30	33,60	254,00	296,60	
Итого за день:						54,40	74,12	45,03	55,65	152,31	195,79	1196,97	1438,84	

Меню – 3 день

Прием пищи Неделя 1 День 3	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	
						ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
завтрак:	Омлет натуральный			100	110	8,90	11,29	10,07	12,11	3,15	3,68	160,00	182,13	438 сб. рец.
	яйцо	58	67											
	молоко	39	43											
	масло сливочное	2	2											
	Зеленый горошек	40	50	40	50	0,60	1,00	0,40	0,07	1,27	2,11	17,79	21,99	99 рец.бл.
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром			20/5/6	25/5/10	2,95	4,26	5,56	6,78	9,90	12,40	102,00	128,00	3 сб. рец.
	хлеб пшеничный	20	25											
	сыр	6	10											
	масло сливочное	5	5											
	Чай с сахаром			180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33	48,00	53,33	56 азб. пит.
чай заварка	0,5	0,55												
сахар	6	7												
вода	180	200												
второй завтрак:	Фрукты свежие	102	105	102	105	0,41	0,42	0,41	0,42	10,00	10,30	48,00	49,00	847 сб. рец.
итого за завтрак:						12,86	16,97	16,44	19,38	36,32	41,82	375,79	434,45	
обед:	Суп рыбный			150	200	12,85	13,56	2,37	6,44	17,50	20,20	131,00	140,00	270 сб. рец.
	картофель:													
	01.09 - 31.10	70	80											
	31.10 - 31.12	76	86											
	31.12 - 28.02	80	90											
	29.02 - 01.09	90	100											
	морковь	12	15											
	лук	12	15											
	масло сливочное	2	2											
	крупа	6	7											
	рыба свежемороженая	25	35											
	зелень	2	3											
	вода	130	180											
	Фрикадельки из мяса птицы			60	70	11,40	13,23	11,61	13,41	1,50	1,85	191,00	216,21	72 орг. дет. пит.
	мясо птицы	80	100											
	сметана	8	12											
	лук	10	12											
	яйцо	6	6											
	Вода или молоко	11	14											
	Хлеб пшеничный	11	14											
масло растительное	3	5												
Рагу из овощей			120	150	2,83	3,64	6,45	8,50	15,49	24,09	115,97	152,82	103 орг. дет. пит.	
картофель:														
01.09 - 31.10	80	100												
31.10 - 31.12	85	105												
31.12 - 28.02	100	120												
29.02 - 01.09	110	130												
капуста свежая	20	30												
морковь	10	12												
лук	10	12												
томат-паста	10	12												
перец болгарский	6	10												
кабачки/баклажаны	60	70												
масло сливочное	2	2												
масло растительное	3	4												
Компот из свежих фруктов			150	180	0,16	0,18	0,16	0,18	11,90	14,40	51,00	61,00	90 алгоритм	
фрукты свежие	35	45												
сахар	5	6												
вода	150	180												
Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	120 алгоритм	
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алгоритм	
итого за обед:					30,33	34,62	21,06	29,14	69,99	91,14	600,97	714,03		
полдник:	Каша гречневая молочная			150	200	5,30	6,40	2,80	2,90	26,70	37,20	152,10	203,42	679 сб. рец.
	крупа гречневая	15	17											
	молоко	130	150											
	вода	20	50											
	сахар	4	5											
	масло сливочное	3	4											
	Хлеб пшеничный	15	20	15	20	1,14	1,52	0,12	0,16	7,35	9,80	35,25	47,00	120 алгоритм
	Какао на молоке			180	200	3,36	3,41	2,84	3,01	14,88	16,00	99,60	101,11	89 алгоритм
	какао порошок	1,2	1,5											
	молоко	130	150											
вода	50	50												
сахар	5	6												
итого за полдник:					9,80	11,33	5,76	6,07	48,93	63,00	286,95	351,53		
итого за день:	Соль йодированная	2,3	3,75	2,25	3,75									
						52,99	62,92	43,26	54,59	155,24	195,96	1263,71	1500,01	

Меню – 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	
Неделя 1						ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
День 4	Каша манная молочная			150	200	3,50	6,64	6,20	8,15	25,30	29,80	166,00	221,00	97 алгоритм
завтрак:	крупа манная	15	17											
	молоко	130	150											
	сахар	4	5											
	масло сливочное	3	4											
	вода	20	50											
	Хлеб пшеничный с маслом			20/5	25/5	1,60	2,40	4,60	4,60	9,90	14,90	87,00	111,00	1 сб. рец.
	хлеб пшеничный	20	25											
	масло сливочное	5	5											
	Чай с сахаром			180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33	48,00	53,33	56 аз. пит.
	чай заварка	0,45	0,55											
сахар	6	7												
вода	180	200												
второй завтрак:	Сок фруктовый	120	120	120	120	0,55	0,55	0,11	0,11	11,02	11,02	65,46	65,46	437 кар. блюд
итого за завтрак:						5,65	9,59	10,91	12,86	58,22	69,05	366,46	450,79	
обед:	Суп гороховый с гренками			150/7	180/15	6,81	8,85	9,57	14,74	16,70	19,00	98,00	136,00	206 орг.дет.пит.
	картофель:													
	01.09 - 31.10	70	80											
	31.10 - 31.12	76	86											
	31.12 - 28.02	80	90											
	29.02 - 01.09	90	100											
	мясо	15	16											
	горох	8	10											
	морковь	12	15											
	лук	12	15											
	зелень	2	3											
	масло сливочное	3	3											
	хлеб пшеничный	12	18											
	вода	130	160											
	Котлета рыбная			60	70	8,39	11,81	9,05	12,73	6,20	7,40	135,00	149,00	510 сб. рец.
	рыба свежемороженая	120	130											
	лук	6	7											
	яйцо	3	3											
хлеб пшеничный	5	9												
масло растительное	2	2												
Рис отварной с овощами			110	130	2,32	2,78	6,68	8,60	28,10	34,21	125,00	150,00	684 сб. рец.	
рис	33	40												
морковь	12	15												
лук	12	15												
масло сливочное	2	3												
масло растительное	2	2												
вода	50	70												
Салат летний			40	60	0,40	0,60	2,06	3,09	1,40	2,20	26,00	40,00	116 азб. пит.	
помидоры свежие	25	35												
огурцы свежие	20	30												
лук	5	6												
масло растительное	2	3												
Кисель из сухофруктов			150	180	0,31	0,35	0,01	0,02	18,20	21,40	75,00	88,00	885 сб. рец.	
сухофрукты	11	13												
сахар	5	6												
крахмал	8	12												
вода	150	180												
Хлеб пшеничный	15	20	15	20	1,14	1,52	0,12	0,16	7,35	9,80	35,25	47,00	120 алгоритм	
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алгоритм	
итого за обед:						20,94	27,87	27,80	39,73	91,75	111,31	559,25	691,00	
полдник:	Пирожок с повидлом			60	70	10,37	12,88	5,40	6,48	22,40	25,70	152,70	197,67	89 рец. бл.
	мука пшеничная	35	42											
	молоко	14	17											
	яйцо	7	7											
	сахар	2	3											
	дрожжи	0,8	0,9											
	масло сливочное	2	2											
	масло растительное	2	3											
	повидло	20	30											
	Кофейный напиток на молоке			180	200	4,52	4,83	3,91	4,18	17,04	19,11	122,40	134,44	57 азб. пит.
кофейный напиток	1,8	2,25												
молоко	130	150												
сахар	5	6												
вода	50	50												
итого за полдник:						14,89	17,71	9,31	10,66	39,44	44,81	275,10	332,11	
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75									
Итого за день:						41,48	55,17	48,02	63,25	189,41	225,17	1200,81	1473,90	

Меню – 5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Неделя 1														
День 5														
завтрак:	Каша молочная "Дружба"			150	200	5,21	6,16	6,48	7,07	20,80	27,60	155,00	237,23	99 алгоритм
	рис	7	8											
	пшено	8	9											
	молоко	130	150											
	масло сливочное	4	5											
	вода	20	50											
	сахар	4	5											
	Хлеб пшеничный с маслом			20/5	25/5	1,60	2,40	4,60	4,60	9,90	14,90	87,00	111,00	1 сб. рец.
	хлеб пшеничный	20	25											
	масло сливочное	5	5											
Чай с сахаром			180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33	48,00	53,33	56 аз. пит.	
чай заварка	0,45	0,55												
сахар	6	7												
вода	180	200												
второй завтрак:	Фрукты свежие	102	105	102	105	0,41	0,42	0,41	0,42	10,00	10,30	48,00	49,00	847 сб. рец.
итого за завтрак:						7,22	8,98	11,49	12,09	52,70	66,13	338,00	450,56	
обед:	Борщ летний на мясном бульоне			150	200	4,24	6,99	5,61	7,82	14,80	18,30	123,00	167,00	181 сб. рец.
	картофель:													
	01.09 - 31.10	60	70											
	31.10 - 31.12	66	76											
	31.12 - 28.02	70	80											
	29.02 - 01.09	80	90											
	мясо	15	16											
	свекла	10	20											
	капуста свежая	20	30											
	морковь	12	15											
	лук	12	15											
	перец болгарский	6	10											
	помидоры свежие	10	20											
	зелень	2	3											
	сметана	8	12											
	масло сливочное	2	2											
	масло растительное	3	3											
вода на бульон	130	150												
Жаркое по-домашнему			140	160	13,53	16,36	14,34	16,66	20,30	24,90	200,00	301,00	590 сб. рец.	
мясо	65	71												
картофель:														
01.09 - 31.10	180	200												
31.10 - 31.12	185	205												
31.12 - 28.02	190	220												
29.02 - 01.09	210	230												
морковь	12	15												
лук	12	15												
масло сливочное	3	4												
масло растительное	3	3												
Овощи порционные			40	60	0,24	0,32	0,03	0,04	0,50	0,70	4,00	5,00	42 орг. дет. пит.	
огурцы или помидоры свежие	45	65												
Компот из свежих фруктов			150	180	0,16	0,18	0,16	0,18	11,90	14,40	51,00	61,00	90 алгоритм	
фрукты свежие	35	45												
сахар	5	6												
вода	150	180												
Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	120 алгоритм	
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алгоритм	
итого за обед:						21,26	27,86	20,61	25,31	71,10	88,90	490,00	678,00	
полдник:	Запеканка творожная со сгущенным молоком			120/10	130/20	13,69	17,84	11,45	14,31	17,20	24,80	207,00	258,00	42 азб. пит.
	творог	75	95											
	крупа манная	5	7											
	яйцо	10	10											
	сахар	4	5											
	молоко	10	20											
	масло сливочное	1	2											
	сгущенное молоко	10	20											
	Какао на молоке			180	200	3,36	3,41	2,84	3,01	14,88	16,00	99,60	101,11	89 алгоритм
	какао порошок	1,2	1,5											
сахар	5	6												
молоко	130	150												
вода	50	50												
итого за полдник:						17,05	21,25	14,29	17,32	32,08	40,80	306,60	359,11	
итого за день:	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75									
						45,53	58,09	46,39	54,72	155,88	195,83	1134,60	1487,67	

Меню – 6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры	
		ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал		
Неделя 2															
День 6															
завтрак:	Омлет натуральный			100	110										438 сб. рец.
	яйцо	58	67												
	молоко	39	43												
	масло сливочное	2	2												
	Зеленый горошек	40	50	40	50	0,60	1,00	0,04	0,07	1,27	2,11	17,79	21,99	99 рецептура	
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром			20/5/6	25/5/10	2,95	4,26	5,56	6,78	9,90	12,40	102,00	128,00	3 сб. рец.	
	хлеб пшеничный	20	25												
	масло сливочное	5	5												
	сыр	6	10												
	Чай с сахаром			180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33	48,00	53,33	56 азб. пит.	
чай заварка	0,45	0,55													
сахар	6	7													
вода	180	200													
второй завтрак:	Сок фруктовый	120	120	120	120	0,55	0,55	0,11	0,11	11,02	11,02	65,46	65,46	437 кар. блюдо	
итого за завтрак:						13,00	17,10	15,78	19,07	37,34	42,54	393,25	450,91		
обед:	Борщ с фасолью на мясном бульоне			150	200	1,92	3,01	6,12	7,55	12,60	15,70	140,00	166,20	175 сб. рец.	
	мясо	15	16												
	картофель:														
	01.09 - 31.10	60	70												
	31.10 - 31.12	66	76												
	31.12 - 28.02	70	80												
	29.02 - 01.09	80	90												
	капуста свежая	30	40												
	свекла	20	30												
	морковь	12	15												
	лук	12	15												
	фасоль консервированная	16	19												
	томат-паста	5	6												
	зелень	2	3												
	масло сливочное	2	2												
	масло растительное	2	2												
	сметана	8	12												
	вода	130	150												
	Тфтели из печени с рисом			60	80	8,60	11,52	3,47	4,62	33,00	44,00	102,10	130,21	50 рецептура	
	рис	12	18												
субпродукты	75	95													
мука пшеничная	2	2													
морковь	13	17													
лук	13	17													
Яйцо	5	5													
вода	30	40													
масло растительное	3	3													
Вермишель отварная с маслом			110	130	1,67	2,44	2,65	3,46	12,60	15,50	94,00	120,25	414 сб. рец.		
макаронные изделия	38	45													
масло сливочное	3	4													
Овощи порционные			40	60	0,24	0,32	0,03	0,04	0,50	0,70	4,00	5,00	42 орг. дет. пит.		
огурцы или помидоры свежие	45	65													
Компот из сухофруктов			150	180	0,20	0,20	0,00	0,00	17,70	20,40	64,80	80,50	92 алгоритм		
сухофрукты	11	13													
сахар	5	6													
вода	150	180													
Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	120 алгоритм		
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алгоритм		
итого за обед:						15,72	21,50	12,74	16,28	100,00	126,90	516,90	646,16		
полдник:	Булочка с "посыпкой"			60	70	5,00	5,73	5,38	6,80	22,20	26,20	145,00	189,00	85 орг. дет. пит.	
	мука пшеничная	41	48												
	молоко	15	20												
	яйцо	5	5												
	сахар	4	5												
	дрожжи	0,7	0,9												
	масло сливочное	2	2												
	масло растительное	1	1												
Молочный продукт	150	180	150	180	3,77	4,35	3,25	3,75	6,20	7,20	70,00	81,00	89 алгоритм		
итого за полдник:						8,77	10,08	8,63	10,55	28,40	33,40	215,00	270,00		
итого за день:	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75										
						37,49	48,68	37,15	45,90	165,74	202,84	1125,15	1367,07		

Меню – 7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры	
		ясли	сад	ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад		
Неделя 2	День 7														
завтрак:	Каша ячневая молочная			150	200	3,40	6,90	5,80	6,90	28,60	35,20	175,00	237,50	384 сб. рец.	
	крупа ячневая	15	17												
	молоко	130	150												
	сахар	4	5												
	масло сливочное	3	4												
	вода	20	50												
	Хлеб пшеничный с маслом			20/5	25/5	1,60	2,40	4,60	4,60	9,90	14,90	87,00	111,00	1 сб. рец.	
	хлеб пшеничный	20	25												
	масло сливочное	5	5												
	Чай с сахаром			180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33	48,00	53,33	56 аз. пит.	
чай заварка	0,45	0,55													
сахар	6	7													
вода	180	200													
второй завтрак:	Фрукты свежие	102	105	102	105	0,41	0,42	0,41	0,42	10,00	10,30	48,00	49,00	847 сб. рец.	
итого за завтрак:						5,41	9,72	10,81	11,92	60,50	73,73	358,00	450,83		
обед:	Суп с клецками			150	200	3,20	4,58	5,01	8,49	18,00	23,50	99,00	136,00	213 сб. рец.	
	мясо	15	16												
	картофель:														
	01.09 - 31.10	70	80												
	31.10 - 31.12	76	86												
	31.12 - 28.02	80	90												
	29.02 - 01.09	90	100												
	лук	12	15												
	морковь	12	15												
	зелень	2	3												
	масло сливочное	2	3												
	масло растительное	2	3												
	вода	130	180												
	клепки:														
	мука пшеничная	10	12												
	яйцо	3	3												
	вода	10	15												
	Голубцы ленивые со сметанным соусом			150/30	180/30	10,41	15,30	14,30	18,60	13,90	22,30	265,00	296,00	14 азб. пит.	
	мясо	65	70												
рис	6	8													
капуста свежая	180	200													
обед:	лук	8	12												
	морковь	8	12												
	томат-паста	10	12												
	масло растительное	2	2												
	для соуса:														
	сметана	13	13												
	мука пшеничная	2	3												
	масло сливочное	2	2												
	вода	20	20												
	Овощи порционные			40	60	0,27	0,32	0,03	0,04	0,50	0,70	4,00	5,00	42 орг. дет. пит.	
	огурцы или помидоры свежие	45	65												
	Компот из свежих фруктов			150	180	0,16	0,18	0,16	0,18	11,90	14,40	51,00	61,00	90 алгоритм	
	фрукты свежие	35	45												
	сахар	5	6												
	вода	150	180												
	Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	120 алгоритм	
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алгоритм	
итого за обед:					17,13	24,39	19,97	27,92	67,90	91,50	531,00	642,00			
полдник:	Сырники из творога со стуженным молоком			110/20	120/30	18,66	23,65	10,93	13,48	18,30	23,35	182,10	239,20	463 сб. рец.	
	творог	100	110												
	мука пшеничная	13	15												
	яйцо	5	5												
	сахар	4	5												
	масло растительное	2	2												
стуженное молоко	20	30													
Молоко кипяченое	150	180	150	180	3,77	4,35	3,25	3,75	6,20	7,20	70,00	81,00	89 алгоритм		
итого за полдник:					22,43	28,00	14,18	17,23	24,50	30,55	252,10	320,20			
Итого за день:	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75										
						44,97	62,11	44,96	57,07	152,90	195,78	1141,10	1413,03		

Меню – 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	
						ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Неделя 2 День 8 завтрак:	Каша пшеничная молочная			150	200	3,90	6,30	5,83	9,60	22,90	28,30	127,00	203,00	384 сб. рец.
	пшено	15	17											
	молоко	130	150											
	сахар	4	5											
	масло сливочное	3	4											
	вода	20	50											
	Хлеб пшеничный с маслом			20/5	25/5	1,60	2,40	4,60	4,60	9,90	14,90	87,00	111,00	1 сб. рец.
	хлеб пшеничный	20	25											
	масло сливочное	5	5											
	Кофейный напиток на молоке			180	200	4,52	4,83	3,91	4,18	17,04	19,11	122,40	134,44	57 аз. пит.
кофейный напиток	1,8	2,3												
молоко	130	150												
сахар	5	6												
вода	50	50												
второй завтрак:	Фрукты свежие	102	105	102	105	0,41	0,42	0,41	0,42	10,00	10,30	48,00	49,00	847 сб. рец.
итого за завтрак:						10,43	13,95	14,75	18,80	59,84	72,61	384,40	497,44	
обед:	Суп Харчо			150	200	4,28	6,85	10,60	13,80	3,00	3,75	180,06	200,83	19 карт. бл.
	картофель:													
	01.09 - 31.10	50	60											
	31.10 - 31.12	56	66											
	31.12 - 28.02	60	70											
	29.02 - 01.09	70	80											
	мясо	15	16											
	морковь	12	15											
	лук	12	15											
	чеснок	1	2											
	томат-паста	5	7											
	зелень	2	3											
	перец болгарский	10	12											
	масло сливочное	2	2											
	масло растительное	2	3											
	рис	6	8											
	вода	130	180											
	Шницель из мяса птицы запеченный			60	70	10,50	12,83	10,53	11,95	3,30	3,80	115,00	118,00	50 орг. дет. пит.
	мясо птицы	85	102											
лук	10	12												
хлеб пшеничный	5	7												
масло растительное	3	4												
обед:	Каша гречневая			110	130	2,40	3,57	2,98	3,71	20,00	22,00	113,70	117,63	113 рецептура
	крупа гречневая	30	40											
	вода	60	70											
	масло сливочное	2	3											
	Салат летний			40	60	0,40	0,60	2,06	3,09	1,40	2,20	26,00	40,00	116 азб. пит.
	огурцы свежие	20	30											
	помидоры свежие	25	35											
	лук	5	6											
	масло растительное	2	3											
	Компот из сухофруктов			150	180	0,20	0,20	0,00	0,00	17,70	20,40	64,80	80,50	92 алгоритм
	сухофрукты	11	13											
	сахар	5	6											
вода	150	180												
Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	120 алгоритм	
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алгоритм	
итого за обед:					20,87	28,06	26,64	33,16	69,00	82,75	611,56	700,96		
полдник:	Яйцо отварное	40	40	40	40	2,08	2,08	2,60	2,60	0,21	0,21	43,00	43,00	77 рецептура
	Овощи порционные			40	60	0,24	0,32	0,03	0,04	0,50	0,70	4,00	5,00	42 орг. дет. пит
	огурцы или помидоры свежие	45	65											
	Хлеб ржаной	20	30	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	9,90	10,90	46,00	56,00	121 алгоритм
	Сок фруктовый	150	180	150	180	0,75	0,90	0,15	0,90	20,12	23,95	100,25	115,50	437 кар. блюд
	Кондитерское изделие	20	50	20	50	4,35	6,25	4,98	6,68	20,60	37,65	56,40	114,30	120 алгоритм
итого за полдник:					8,54	11,23	7,98	10,55	51,33	73,41	249,65	333,80		
итого за день:	Соль йодированная	2,25	3,8	2,25	3,75									
						39,84	53,24	49,37	62,51	180,17	228,77	1245,61	1532,20	

Меню – 9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	
Неделя 2						ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
День 9														
завтрак:	Каша пшеничная молочная			150	200	3,40	6,90	5,80	6,90	28,60	35,20	175,00	237,33	384 сб. рец.
	крупя пшеничная	15	17											
	молоко	130	150											
	сахар	4	5											
	масло сливочное	3	4											
	вода	20	50											
	Хлеб пшеничный с маслом			20/5	25/5	1,60	2,40	4,60	4,60	9,90	14,90	87,00	111,00	1 сб. рец.
	хлеб пшеничный	20	25											
	масло сливочное	5	5											
	Чай с сахаром			180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33	48,00	53,33	56 азб. ппт.
чай заварка	0,45	0,55												
сахар	6	7												
вода	180	200												
второй завтрак:	Сок фруктовый	110	110	110	110	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	60,00	60,00	437 карт. блюд
итого за завтрак:						5,50	9,80	10,50	11,60	60,60	73,53	370,00	461,66	
обед:	Суп с крупой на мясном бульоне			150	200	4,42	5,48	2,51	5,20	14,20	17,70	128,00	154,00	62 алгоритм
	мясо	15	16											
	крупя	6	8											
	картофель:													
	01.09 - 31.10	70	80											
	31.10 - 31.12	76	86											
	31.12 - 28.02	80	90											
	29.02 - 01.09	90	100											
	морковь	12	15											
	лук	12	15											
	зелень	2	3											
	масло сливочное	1	2											
	масло растительное	2	3											
	вода	150	200											
	Рыба по-Польски			60	80	17,01	22,50	9,52	11,88	3,90	5,20	135,70	216,00	503 сб. рец.
	рыба свежемороженая	80	90											
	яйцо	30	30											
молоко	10	20												
масло сливочное	2	2												
масло растительное	1	2												
лук	12	15												
обед:	Икра свекольная (или баклажанная, или кабачковая)			110	130	0,89	1,21	3,50	4,82	4,90	6,60	50,00	54,00	380 карт. блюд
	Икра свекольная													
	свекла	130	160											
	лук	10	12											
	томат-паста	6	10											
	чеснок	1	2											
	масло сливочное	1	2											
	масло растительное	1	2											
	Икра баклажанная или икра кабачковая			110	130	0,95	1,59	2,59	2,69	3,70	6,20	44,00	68,00	118 сб. рец.
	баклажаны/кабачки	120	150											
	лук	10	12											
	помидоры свежие	18	25											
	морковь	10	12											
	перец болгарский	13	15											
	чеснок	1	2											
	масло сливочное	1	2											
	масло растительное	1	2											
Компот из сухофруктов			150	180	0,20	0,20	0,00	0,00	17,70	20,40	64,80	80,50	92 алгоритм	
сухофрукты	11	13												
сахар	5	6												
вода	150	180												
Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	120 алгоритм	
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121 алгоритм	
итого за обед:						25,61	33,40	16,00	22,51	64,30	80,50	490,50	648,50	
полдник:	Булочка молочная			60	70	7,20	7,50	5,52	6,78	31,33	36,55	168,40	185,80	84 рецептура
	мука пшеничная	41	48											
	молоко	15	20											
	яйцо	6	6											
	сахар	4	5											
	дрожжи	0,8	0,9											
	масло растительное	1	2											
	масло сливочное	2	2											
	Кофейный напиток на молоке			180	200	4,52	4,83	3,91	4,18	17,04	19,11	122,40	134,44	57 азб. ппт.
	кофейный напиток	1,8	2,25											
молоко	130	150												
сахар	5	6												
вода	50	50												
итого за полдник:						11,72	12,33	9,43	10,96	48,37	55,66	290,80	320,24	
Итого за день:						42,83	55,53	35,93	45,07	173,27	209,69	1151,30	1430,40	

Меню – 10 дней

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры		
		ясли	сад	ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад			
						ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Неделя 2																
День 10																
завтрак:	Каша рисовая молочная			150	200	5,51	6,00	5,84	7,44	19,90	26,80	175,00	214,00	122	реп.бл.	
	рис	15	17													
	молоко	130	150													
	сахар	4	5													
	масло сливочное	3	4													
	вода	20	50													
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром			20/5/6	25/5/10	2,95	4,26	5,56	6,78	9,90	12,40	102,00	128,00	3	сб. рец.	
	хлеб пшеничный	20	25													
	масло сливочное	5	5													
	сыр	6	10													
Какао на молоке				180	200	3,36	3,41	2,84	3,01	14,88	16,00	99,60	101,11	89	алгоритм	
	какао порошок	1,2	1,5													
	молоко	130	150													
	сахар	5	6													
	вода	50	50													
второй завтрак:	Сок фруктовый	120	120	120	120	0,55	0,55	0,11	0,11	11,02	11,02	65,46	65,46	437	кар. блюдо	
итого за завтрак:					12,37	14,22	14,35	17,34	55,70	66,22	442,06	508,57				
обед:	Суп рыбный			150	200	12,85	13,56	2,37	6,44	17,50	19,20	131,00	140,00	270	сб. рец.	
	рыба свежемороженая	25	35													
	картофель:															
	01.09 - 31.10	70	80													
	31.10 - 31.12	76	86													
	31.12 - 28.02	80	90													
	29.02 - 01.09	90	100													
	морковь	12	15													
	лук	12	15													
	крупа	6	7													
	зелень	2	3													
	масло сливочное	2	2													
	вода	130	180													
	Биточки мясные, запеченные в соусе томатном				50/10	60/20	10,36	11,35	13,00	15,81	6,00	6,30	174,00	203,00	84	алгоритм
		мясо	70	80												
лук		8	10													
хлеб пшеничный		5	10													
масло растительное		3	3													
для соуса:																
морковь	5	5														
лук	8	9														
томат-паста	4	5														
масло растительное	1	1														
Картофельное пюре				120	150	3,86	3,95	4,20	4,43	22,32	24,80	144,00	147,00	694	сб. рец.	
	картофель:															
	01.09 - 31.10	140	180													
	31.10 - 31.12	145	185													
	31.12 - 28.02	160	200													
	29.02 - 01.09	170	210													
	молоко	20	30													
	масло сливочное	3	4													
Салат из капусты со свежим огурцом				40	60	0,51	0,58	2,08	3,09	1,80	2,10	29,00	39,00	63	сб. рец.	
	капуста свежая	24	36													
	лук	5	6													
	огурец свежий	17	27													
	масло растительное	2	3													
Компот из сухофруктов				150	180	0,20	0,20	0,00	0,00	17,70	20,40	64,80	80,50	92	алгоритм	
	сухофрукты	11	13													
	сахар	5	6													
	вода	150	180													
Хлеб пшеничный			20	27	20	27	1,52	2,05	0,16	0,22	9,80	13,30	47,00	63,00	120	алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1,57	1,96	0,31	0,39	13,80	17,30	65,00	81,00	121	алгоритм	
итого за обед:					30,87	33,65	22,12	30,38	88,92	103,40	654,80	753,50				
полдник:	Кондитерское изделие	50	70	50	70	6,25	7,98	6,68	9,01	37,65	40,99	114,30	167,80	120	алгоритм	
	Чай с сахаром			180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	13,33	48,00	53,33	56	азб. пнт.	
	чай заварка	0,45	0,55													
	сахар	6	7													
	вода	180	200													
Фрукты свежие	102	105	102	105	0,41	0,42	0,41	0,42	10,00	10,30	48,00	49,00	847	сб. рец.		
итого за полдник:					6,66	8,40	7,09	9,43	59,65	64,62	210,30	270,13				
	Соль йодированная	2,25	3,75	2,25	3,75											
Итого за день:					49,90	56,27	43,56	57,15	204,27	234,24	1307,16	1532,20				
Среднее значение за период:					44,795	57,754	44,165	56,060	170,915	211,646	1196,017	1466,398				